

## 2024 - 2025 / SYB160 - ATHLETICS / ATHLETICS

## GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	ATHLETICS / ATHLETICS	
Ders Kodu / Course Code	SYB160	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	First Cycle / First Cycle	
Ders Akts Kredi / ECTS	4.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuvar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	1	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Face to Face / Face to Face	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	Bu dersin amacı, atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşlara ilişkin yarışma kurallarını öğretme, saha ve araç-gereçleri tanıtmaktır.	The objectives of this course are to teach the track rules of sport branches related with running, jumping, throwing, race walking and combined events. To introduce the competition field and equipment
İçeriği / Content	Atletizmin sınıflandırılması, Atletizm kültürünün yaygınlaştırılmasında alınması gereken önlemler, Dersin birinci bölümünde Düz Sürat Koşuları, Bayrak Koşuları, Uzun Atlama ve Gülle Atma, ikinci bölümünde ise Engelli Koşular, Yüksek Atlama, Disk Atma, Çoklu branşlar, Yürüyüş ve Atletizmde Yarışma Organizasyonları, IAAF (Uluslararası Atletizm Federasyonları Birliği) Çocuk Atletizmi programı	Classification of athletics. Precautions for spreading athletics culture. Hurdling branches, sprints and relays. long jump, triple jump, high jump and pole vault. shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw. combined events and race walking. Competition organization in Athletics. Kids' Athletics Program of IAAF.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading	. Carr G.A.(1991) "Fundamentals of Track and Field" Leisure Press 2. IAAF(2009) "Atletizm Yarışma Kuralları", Atletizm Federasyonu 3. IAAF 2006 "Kids' Athletics" Programı, 4. İşler M,(1985) "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi 5. Kruber D., (1981) "Tiefstart - Hürdenlauf", Verlag Hofmann Schorndorf 6. Kruber D.(1977), "Weitsprung - Dreisprung", Verlag Hofmann Schorndorf 7. Kruber D.,(1979) "Straddle - Flop - Stabhochsprung", Verlag Hofmann Schorndorf 8. Kruber D.(1978), "Kugelstoss - Ballwurf - Speerwurf - Diskuswurf", Verlag Hofmann Schorndorf 9. Oberbeck H.(1979), "Mehrkampftraining", Verlag Hofmann Schorndorf	1. Carr G.A.(1991) "Fundamentals of Track and Field" Leisure Press 2. IAAF(2009) "Atletizm Yarışma Kuralları", Atletizm Federasyonu 3. IAAF 2006 "Kids' Athletics" Programı, 4. İşler M,(1985) "Okullarda Atletizm", Milli Eğitim Basımevi 5. Kruber D., (1981) "Tiefstart - Hürdenlauf", Verlag Hofmann Schorndorf 6. Kruber D.(1977), "Weitsprung - Dreisprung", Verlag Hofmann Schorndorf 7. Kruber D.,(1979) "Straddle - Flop - Stabhochsprung", Verlag Hofmann Schorndorf 8. Kruber D.(1978), "Kugelstoss - Ballwurf - Speerwurf - Diskuswurf", Verlag Hofmann Schorndorf 9. Oberbeck H.(1979), "Mehrkampftraining", Verlag Hofmann Schorndorf

## ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	Atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşlara ilişkin yarışma kurallarını öğrenebilme,	Learning the track rules of sport branches related with running, jumping, throwing, walking and combined events.
2	Engelli koşular, Düz Sürat koşuları ve Bayrak koşuların saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme,	Identifying the competition field and equipment of hurdling branches, sprints and relays.
3	Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve sırkla atmanın saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme,	Identifying the competition field and equipment of long jump, triple jump, high jump and pole vault.
4	Disk, Gülle ve Çekiç Atmanın saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme,	Identifying the competition field and equipment of shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw.
5	Çoklu yarışmalar ve Sportif Yürüyüş branşlarının saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme,	Identifying the competition field and equipment of combined events and race walking.
6	Atletizm kültürünü oluşturabilme,	Forming athletics culture.
7	Atletizmde Yarışma Organizasyonlarını tanımlayabilme	Identifying competition organizations in athletics.

## HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Classification of athletics. Precautions for spreading athletics culture	Preparation study for execution			
	Classification of athletics. Precautions for spreading athletics culture	Preparation study for execution			
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of sprints	Exercises for reaction and low start.			
	Competition rules and equipments of sprints	Exercises for reaction and low start.			
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Kids' Athletics program of IAAF	Execution of kids' athletics.			
	Kids' Athletics program of IAAF	Execution of kids' athletics.			
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of relays.	Execution of relays.			
	Competition rules and equipments of relays.	Execution of relays.			
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of long jump	Execution of long jump.			
	Competition rules and equipments of long jump	Execution of long jump.			

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of shot put.	Execution of shot put			
	Competition rules and equipments of shot put.	Execution of shot put			
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of hurdles.	Execution of the hurdles.			
	Competition rules and equipments of hurdles.	Execution of the hurdles.			
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Intermediate examination	Intermediate examination			
	Intermediate examination	Intermediate examination			
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of high jump	Execution of high jump			
	Competition rules and equipments of high jump	Execution of high jump			
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of discus throw	Execution of discus throw.			
	Competition rules and equipments of discus throw	Execution of discus throw.			
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of combined events (heptathlon, decathlon)	Execution of a combined event sample (60m, Shot put, Long Jump)			
	Competition rules and equipments of combined events (heptathlon, decathlon)	Execution of a combined event sample (60m, Shot put, Long Jump)			

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition rules and equipments of race walk	Execution of race walking.			
	Competition rules and equipments of race walk	Execution of race walking.			
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Competition organizations in athletics.	Measurement and ranking in running, jumping and throwing.			
	Competition organizations in athletics.	Measurement and ranking in running, jumping and throwing.			
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Structure and characteristics of international competition organization.	Reinforcing the movements			
	Structure and characteristics of international competition organization.	Reinforcing the movements			
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	School, Sports Club and Family relations in development of athletics.	Preparation for exam.			
	School, Sports Club and Family relations in development of athletics.	Preparation for exam.			
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	Final Examination	Final Examination			
	Final Examination	Final Examination			

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

  

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

  

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Final Sınavı için Bireysel Çalışma / Individual Study for Final Examination	7	2.00	14.00
Final Sınavı / Final Examination	1	1.00	1.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	2.00	28.00
Ara Sınav İçin Bireysel Çalışma / Individual Study for Mid term Examination	7	2.00	14.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	1.00	1.00
Uygulama/Pratik / Practice	12	5.00	60.00
Toplam / Total:	42	13.00	118.00

Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 118.00/30.00 = 3.93 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 118.00 / 30.00 = 3.93 ~



Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes												
	1.1.1	1.1.2	1.1.3	1.1.4	1.1.5	1.1.6	1.1.7	1.1.8	1.1.9	1.1.10	1.1.11	1.1.12	
1. Atletizm spor dalını oluşturan koşu, atlama, atma, yürüyüş ve çoklu branşlara ilişkin yarışma kurallarını öğrenebilme, / Learning the track rules of sport branches related with running, jumping, throwing, walking and combined events.	2												
2. Engelli koşular, Düz Sürat koşuları ve Bayrak koşuların saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme, / Identifying the competition field and equipment of hurdling branches, sprints and relays.	2												
3. Uzun atlama, Üçadım atlama, Yüksek atlama ve sırkla atlamanın saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme, / Identifying the competition field and equipment of long jump, triple jump, high jump and pole vault.	2												
4. Disk, Gülle ve Çekiç Atmanın saha ve araç-gereçlerini tanıyabilme, / Identifying the competition field and equipment of shot put, discus throw, javelin throw and hammer throw.	2												
5. Çoklu yarışmalar ve Sportif Yürüyüş branşlarının saha ve araç-gereçlerini tanımlayabilme, / Identifying the competition field and equipment of combined events and race walking.	2												
6. Atletizm kültürünü oluşturabilme, / Forming athletics culture.	2												
7. Atletizmde Yarışma Organizasyonlarını tanımlayabilme / Identifying competition organizations in athletics.	2												



